സയൻസ് ഓഫ് ലിവിങ്

(ഭാരതീയ ജീവനശാസ്ത്രം)



ഡോ. എൻ. ഗോപാലകൃഷ്ണൻ Ph.D., D.Litt.
(Scientist & Director IISH)

ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സയിന്റിഫിക് ഹെറിറ്റേജ്
തിരുവനന്തപുരം - 695 018
www.iish.org

ഹെറിറ്റേജ് പബ്ലിക്കേഷൻ സീരീസ് - 48

സയൻസ് ഓഫ് ലിവിങ്

(ഭാരതീയ ജീവന ശാസ്ത്രം)



ഡോ: എൻ. ഗോപാലകൃഷ്ണൻ
Scientist

ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സയിന്റിഫിക് ഹെറിറ്റേജ്
തിരുവനന്തപുരം – 695 018

ഹെറിറ്റേജ് പബ്ലിക്കേഷൻ സീരിസ് – 46

സയൻസ് ഓഫ് ലിവിങ് (ഭാരതീയ ജീവന ശാസ്ത്രം)

Dr. N. Gopalakrishnan M.Sc. (pharm), M.Sc. (Chem), M.A. (Soc), Ph.D
(Scientist,

Published by :

Indian Institute of Scientific Heritage (IISH)
Registered Charitable Trust 328/99/IV
Ushus, Estate Road, Pappanamcode
Trivandrum - 695 018
www.iish.org Ph : 0471 - 2490149

Rs. 10/-

Printed at:

Sree Printers (DTP, Offset & Screenprinting)
Ind. Estate, Pappanamcode, TVM - 19, Ph. 490135

DHANYATHMAN

IISH is spreading the messages of our motherland through our publications in the PDF format to all our well-wishers. Your support for the mission is welcome.

Details of the bank account

Beneficiary : IISH Trivandrum
Ac No : 57020795171
IFSC : SBIN0070030
Bank : SBI industrial estate, papanamcode Trivandrum-19

In the service of the motherland and dharma

IISH Publication Team

ആമുഖം

സാത്വികമായ മനുഷ്യപ്രകൃതി, ജീവനരീതി!
സാത്വികമായ ആഹാരം, വിഹാരം, വചനം!
സാത്വികമായ കർമ്മം, മനസ്, ചിന്ത!
സാത്വികമായ ലക്ഷ്യം, ലക്ഷ്യബോധം, പന്ഥാവ്, പ്രവർത്തനം !
ഇവയത്രെ സാത്വിക മനുഷ്യനുണ്ടാകേണ്ടത്

ശ്രീകൃഷ്ണസന്ദേശം (ഗീത)

ശരീരശുദ്ധി, ആഹാരശുദ്ധി, വാക്ശുദ്ധി, മനഃശുദ്ധി
കർമ്മശുദ്ധി ഇവയാണ് സന്തുഷ്ട ജീവിതത്തിനാധാരം

ശ്രീനാരായണഗുരുദേവ സന്ദേശം

ശരീരപ്രകൃതി, മനസ്, വിചാരം, ആഹാരം ഇവയാണ്
ആരോഗ്യത്തിനാധാരമായ പ്രധാനഘടകങ്ങൾ

ആധുനികശാസ്ത്രം

ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സയിന്റിഫിക് ഹെറിറ്റേജ് ഭാരതീയ ചിന്താധാരകളെ സമ്പൂർണമായി പരിശോധിച്ച് ആധുനിക ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിൻബലത്തോടെ ആവിഷ്കരിച്ച സമഗ്രമായ രോഗനിവാരണ-ആരോഗ്യപരിപാലന **ജീവിതചര്യാക്രമമാണ് സയൻസ് ഓഫ് ലിവിങ് (ഭാരതീയ ജീവനശാസ്ത്രം).**

ഈ പുസ്തകത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന ആചാരനുഷ്ഠാനാടിസ്ഥാനമായ ജീവിതസന്ദേശം സ്വീകരിക്കുന്നതിനു മുൻപ്, ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് നടത്തുന്ന സയൻസ് ഓഫ് ലിവിങ് ക്ലാസുകളിൽ പങ്കെടുത്ത്, ഈ സന്ദേശങ്ങളുടെ ശാസ്ത്രീയാടിസ്ഥാനം വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ്.

വയസ്, ആരോഗ്യ-രോഗാവസ്ഥ, ജോലിഭാരം ഇന്നുവരെ അനുശാസിച്ചുപോന്ന ജീവിതരീതി, വസിക്കുന്ന രാജ്യം - സ്ഥലം, സ്ത്രീ - പുരുഷ വ്യത്യാസം ഇവയെല്ലാം അനുസരിച്ച്, സയൻസ് ഓഫ് ലിവിങ് സന്ദേശങ്ങളിൽ ആവശ്യമായ ചില മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തേണ്ടതാണ്. ഡോക്ടർമാരുടെ ഉപദേശവും ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്.

ഡോ: എൻ. ഗോപാലകൃഷ്ണൻ Ph.D.
ഹോണ. ഡയറക്ടർ, IISH

സംതൃപ്ത ജീവിതത്തിനായി നൽകുന്ന ഈ ഭാരതീയ സന്ദേശം, ദേശ-വിദേശങ്ങളിൽ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആരോഗ്യ പഠന-ഗവേഷണങ്ങളുടെ ഫലങ്ങളാണ്. ഈ വിജ്ഞാനം, ഭാരതീയ ആചാര-വിചാരങ്ങളുമായി കോർത്തിണക്കിയാണ് സയൻസ് ഓഫ് ലിവിങ് സന്ദേശങ്ങൾ ക്രോഡീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇത് നേരിട്ടുള്ള പഠനക്ലാസുകളിലൂടെ അറിയുന്നതാണ് കൂടുതൽ അഭികാമ്യമായിട്ടുള്ളത്. ആമുഖത്തിലൂടെ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ വ്യത്യസ്ത രീതിയിലും പ്രകൃതിയിലുമുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് അവശ്യം വരുത്തേണ്ടതായ മാറ്റങ്ങൾ പഠന ക്ലാസുകളിൽ വിവരിക്കുന്നുണ്ടാകും.

നിത്യജീവിതത്തിലനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതായ സന്ദേശങ്ങൾ

I. പ്രഭാതചര്യകൾ

1. സൂര്യോദയത്തിന് 30 മിനിറ്റു മുൻപെങ്കിലും എഴുന്നേൽക്കണം. തലച്ചോറ്-ബുദ്ധി-മനസ് എന്നിവ ഏറ്റവും നല്ല രീതിയിൽ പ്രവർത്തനോന്മുഖമാകുന്ന സമയമാണിത്.

2. നാലുമുതൽ എട്ടുമണിക്കൂർവരെ കിടക്കയിൽ, ഭൂമിക്കു സമാന്തരമായി കിടന്നിരുന്ന അവസ്ഥയിൽ, ശരീരത്തിലെ രക്തചംക്രമണത്തിന് ഹൃദയം വളരെക്കുറച്ച് ശക്തി മാത്രമേ വിനിയോഗിക്കുകയുള്ളൂ. എന്നാൽ കിടക്കയിൽ നിന്നെഴുന്നേറ്റു നിൽക്കുമ്പോൾ ഭൂഗുരുത്വത്തിന് അനുകൂലമായും പ്രതികൂലമായും രക്തചംക്രമണം നടത്തേണ്ടതായി വരുന്നതിനാൽ ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനഭാരം കൂടുന്നു. ഈ മാറ്റം പെട്ടെന്ന് സംഭവിക്കാതിരിക്കുവാൻ കിടക്കയിൽ/മെത്തയിൽ തന്നെ മൂന്നു മിനിറ്റ് സമയം ശാന്തമായി ഇരിക്കേണ്ടതാണ്.

3. ഈ സമയത്ത് കൈകൂപ്പി മനസ്സിന് സംതൃപ്തി തോന്നുന്ന പ്രാർത്ഥന നടത്തുന്ന പതിവുണ്ട്. അതിൽ വിശ്വാസമുള്ളവർക്ക് ഈ സമയം പ്രാർത്ഥനക്കായി പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

4. വിവിധ തരത്തിലുള്ള അണുക്കളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായും വായിലെ ഉമിനീരിലെ തന്നെ ചില എൻസൈമുകളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായും വായ്-പല്ല്-നാക്ക് എന്നിവ ഈ സമയത്ത് അശുദ്ധമായിരിക്കും. അശുദ്ധിക്ക് കാരണമായ പല വസ്തുക്കളും ആരോഗ്യത്തെ ഹാനികരമായി ബാധിക്കുന്നു എന്നും ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ ഘടകങ്ങൾ ആമാശയത്തിലേക്ക് പോകാതെ

സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. അതിനാൽ ബെഡ് കോഫി/ചായ കുടിക്കുന്നത് പൂർണമായും ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.

5. മെത്തയിൽ മണിക്കൂറുകളോളം കിടന്നുരുളുന്ന വേളയിൽ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന സ്റ്റാറ്റിക് ഇലക്ട്രിസിറ്റി ഭൂമിയിലേക്ക് ഒഴുക്കിക്കളയുവാൻ (എർത്ത് ചെയ്ത് കളയുവാൻ) ഭൂമി/നിലം തൊട്ടു വന്ദിക്കാവുന്നതാണ്.

II. പ്രഭാതസ്നാനം

1. എല്ലാ കാലാവസ്ഥകളിലും ഫാനിടുന്ന രീതിയാണ് ഇന്നു നിലവിലുള്ളത്. അതിനാൽ ശരീരത്തിൽ നിരന്തരമായുണ്ടാകുന്ന വിയർപ്പിലെ ജലം നഷ്ടപ്പെടുകയും യൂറിയ, വിഘടിത പ്രോട്ടീൻ, ലവണങ്ങൾ എന്നിവ ത്വക്കിൽ ഒരു ആവരണമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ ശരീരശുദ്ധിയുടെ പ്രധാനപ്പെട്ട ചര്യയായ പ്രഭാതസ്നാനം നിർബന്ധമായും നടത്തേണ്ടതാണ്.

2. ആൽക്കലി കൂടുതലുള്ള സോപ്പുതേച്ചു കുളി ഇന്ന് സർവ്വ സാധാരണമാണ്. സോപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ മനുഷ്യന്റെ ത്വക്കിൽ പ്രകൃത്യാലുള്ള കൊഴുപ്പിന്റെ ആവരണവും നഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഇത് ത്വക്ക് രോഗത്തിന് കാരണമാകുന്നതിനാൽ, ആഴ്ചയിൽ രണ്ടു ദിവസം എണ്ണ തേച്ചുള്ള കുളി വേണ്ടതാണ്.

3. രോഗമില്ലാത്തവർ തണുത്തവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതാണുത്തമം. തണുത്തജലം ശരീരത്തിൽ ഒഴിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ താപനില കുറയുവാൻ തുടങ്ങുന്ന ഉടനെ ശരീരതാപം (37.3 ഡിഗ്രി) നിലനിർത്തുവാൻ ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ ആന്തരികകോശവും പ്രവർത്തനോന്മുഖമാകുന്നു. കൂടാതെ രക്തചംക്രമണവേഗത വർദ്ധിക്കുന്നു. ഇത് രക്തശുദ്ധീകരണത്തിന് വേഗത കൂട്ടുന്നു. പ്രഭാതത്തിലെ അലസതയിൽനിന്നും ശരീരം പ്രവർത്തനക്ഷമമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

4. രോഗമുള്ളവർ അതിരാവിലെ ചൂടുവെള്ളമുപയോഗിച്ചാണ് കുളിക്കേണ്ടത്. ചൂടുള്ള വെള്ളം ശരീരത്തിൽ ഒഴിക്കുമ്പോൾ ശരീരതാപനില വർദ്ധിക്കുന്നു. താപനില സാധാരണ ഗതിയിലാക്കുവാൻ വേണ്ടി രക്തചംക്രമണ വേഗത കൂട്ടുന്നു. കൂടുതൽ വിയർക്കുവാനും, കിഡ്നിയുടെ പ്രവർത്തന വേഗത കൂട്ടുവാനും ഇത് കാരണമാകുന്നതിനാൽ ശരീരത്തിലെ രോഗകാരണമായ വിഷാംശത്തെ രക്തത്തിൽ

നിന്നും പരമാവധി നീക്കം ചെയ്യുവാനും, ശരീരകോശങ്ങൾ ഊർജ്ജസ്വലമാക്കുവാനും ഈ വിധത്തിലുള്ള സ്നാനംകൊണ്ട് സാധിക്കും.

5. കുളികഴിഞ്ഞ ഉടനെ നനഞ്ഞ ശരീരത്തോടെ ഒരു മിനിറ്റുനേരം നൽക്കുന്നതും (അഥവാ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത്) ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും. ഈ സമയം പൂർവ്വാചാര്യന്മാർ സൂര്യതർപ്പണത്തിനും, പിതൃതർപ്പണത്തിനും വിനിയോഗിച്ചിരുന്നു.

III. സ്നാനാനന്തര പ്രാർത്ഥന

1. സ്നാനത്തിലൂടെ ബാഹ്യശരീരശുദ്ധി വരുത്തിയതിനുശേഷം ബുദ്ധിക്കും മനസ്സിനും ശുദ്ധി വരുത്തേണ്ടത് പ്രഭാത പ്രാർത്ഥനയിലൂടെയാണ്. പൂജാമുറിയിലോ ടെറസിലോ, ഇരുന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ തന്റെ കഴിവുകളും പരിമിതികളും സ്വയം വിശകലനം ചെയ്യുന്നത് ഉത്തമമാണ്. അഹംഭാവം, അസൂയ, പരദൂഷണം തുടങ്ങിയ അനവധി മാനസീക ദുർവിചാരങ്ങളായ രോഗങ്ങൾക്ക് ഒരേ ഒരു പരിഹാരം സ്വയം അവനവനെ വിശകലനം ചെയ്യുക എന്നതാണ്. ഇതിലൂടെ മാനസികശുദ്ധി കൈവരുന്നു.

2. പത്ത്-പതിനഞ്ച് മിനിറ്റ് സമയം ധ്യാനത്തിലിരിക്കുന്നത്, തലച്ചോറിന്റെ ശുദ്ധീകരണത്തിനും പ്രവർത്തനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും പ്രയോജനപ്രദമാണ്. ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ചൈതന്യം ലഭിക്കുന്നതിന് ധ്യാനം ഉത്തമമാണ്.

3. ശരീര-മനോ-ബുദ്ധി ഇവയുടെ ശുദ്ധീകരണത്തിനുശേഷം വലത്തെ കൈപ്പത്തി നെറും തലയിൽ വച്ച് സ്വയം ശരീരത്തിന് നിർദ്ദേശം നൽകണം. ശരീരത്തിലെ അനാരോഗ്യ പ്രശ്ന ചിന്തകൾ മനസ്സിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് അതിനെ ഇല്ലാതാക്കണം എന്ന നിർദ്ദേശമാണ് ശരീരത്തിന് മനസ്സുകൊണ്ട് നൽകേണ്ടത്. (Autosuggestion)

4. ഹൃദയം, കരൾ, ശ്വാസകോശം എന്നിവയിലെ രോഗം ശരീരവേദന എന്നിവയും അതിനു സമാന്തരങ്ങളായ രക്തസമ്മർദ്ദം, കൊളസ്ട്രോൾ കൂടുന്നത്. എന്നിവയുമെല്ലാം സ്വയം നിയന്ത്രിക്കണമെന്ന് മനസ്സിലൂടെ 10-15 മിനിറ്റ് ശരീരത്തിന് നിർദ്ദേശം നൽകേണ്ടതാണ്. ഇത് എല്ലാ പ്രഭാതത്തിലും നിർബന്ധമായും

അനുഷ്ഠിക്കണം. തുടർന്ന് സമയം ലഭിക്കുമ്പോളെല്ലാം മനസ്സിനെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുകയും വേണം.

IV. പ്രാർത്ഥനാനന്തരകർമ്മം

1. ശരീരത്തിലെ ഓരോ കോശത്തേയും, ഓരോ അസ്ഥിസന്ധിയേയും ഊർജ്ജസ്വലമാക്കേണ്ടത് ആന്തരീകകോശ ശുദ്ധിക്ക് അത്യാവശ്യമാണ്. (ശരീരമസിലുകൾക്കിടക്ക് അടിഞ്ഞു കൂടിയിരിക്കുന്ന എല്ലാ മാലിന്യങ്ങളേയും രക്തത്തിലെത്തിച്ച് കിഡ്നിയിലൂടെ അരിച്ചു നീക്കം ചെയ്യണം). ഇതിന് ഉത്തമമായത് പ്രഭാതത്തിലെ സൂര്യനമസ്കാരമാണ്. പത്തു യോഗാസനങ്ങൾ ചേർന്നതാണ് സൂര്യനമസ്ക്കാരം.

2. ആദ്യത്തെ രണ്ടു മൂന്നു ദിവസങ്ങളിൽ 3 മുതൽ 5 വരെ സൂര്യനമസ്ക്കാരം ചെയ്തു പരിശീലിക്കണം. തുടർന്നുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ 5 മുതൽ 10 വരെ സൂര്യനമസ്ക്കാരം വിധിപ്രകാരം നടത്തേണ്ടതാണ്.

3. രോഗം-പ്രായം-ആരോഗ്യസ്ഥിതി-ശരീരഭാരം-ഹൃദയപ്രവർത്തനം-രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നിപ്രകാരമുള്ള ശാരീരികാവസ്ഥ കണക്കിലെടുത്തുവേണം സൂര്യനമസ്ക്കാരത്തിന്റെ എണ്ണം തിട്ടപ്പെടുത്തുവാൻ.

4. സൂര്യനമസ്കാരം കഴിഞ്ഞ് രണ്ടു മിനിറ്റ് ശാന്തമായി ഇരുന്ന് പ്രാണായാമം നടത്താവുന്നതാണ്. മുമ്പിൽ A B C D എന്ന ഒരു സമചതുരം സങ്കൽപിച്ച്, അതിലെ A യിൽ നിന്ന് B യിലേക്ക് മനസ് ചലിപ്പിച്ച് വായു സാവധാനം അകത്തേക്കെടുക്കുക. B യിൽ നിന്ന് C യിലേക്ക് മനസ്സ് ചലിപ്പിക്കുന്ന സമയം വായു ശ്വാസകോശത്തിനകത്തു തന്നെ നിർത്തുക. C യിൽ നിന്ന് D യിലേക്കുള്ള മനപ്രയാണത്തിൽ, ശ്വാസകോശത്തിലുള്ള വായു സാവധാനം പുറത്തുവിടുക. D യിൽ നിന്ന് A യിലേക്കുള്ള മനപ്രയാണത്തിൽ ശ്വാസകോശം ശൂന്യമാക്കിയിടുക. വീണ്ടും ABCD സമചതുരം തുടരുക ശാന്തമായി അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ അവസരം ലഭിക്കുമ്പോഴെല്ലാം പ്രാണായാമം അനുഷ്ഠിക്കാവുന്നതാണ്.

V. ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ

1. സൂര്യനമസ്കാരവും പ്രാണായാമവും കഴിയുന്നതുവരെ ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. അതിനുശേഷം രണ്ടു ഗ്ലാസ്

തുളസിവെള്ളം (ചൂടുള്ള വെള്ളത്തിൽ കുറെ തുളസിയിലയിട്ട് ചൂടാറ്റിയാൽ തുളസിവെള്ളമായി) കുടിക്കണം. സൂര്യനമസ്കാര ത്തിലൂടെ ഇളകിയ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ മാലിന്യങ്ങളും രക്തത്തിൽ വന്നടിയുന്നത് കിഡ്നി വഴി അരിച്ചു മാറ്റുവാൻ അത്യസാധാരണ ശക്തിയുള്ള ഒരു ഔഷധമാണ് തുളിസിവെള്ളം.

2. തുളസിവെള്ളം കുടിച്ച് 10-15 മിനിറ്റിനുശേഷം ചായ/കോഫി എന്നിവ കുടിക്കാവുന്നതാണ്.

3. രക്തത്തിലെ ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര, യൂറിയ എന്നിവയും മറ്റു മാലിന്യങ്ങളും നീക്കം ചെയ്ത് രക്തശുദ്ധീകരണമാണ് തുളസിജലപാനത്തിലൂടെ ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

ഇത്രയും പ്രക്രിയയിലൂടെ നാം ചെയ്തത് ശരീരത്തിന്റെ ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ ശുദ്ധിയും, മനോ-ബുദ്ധിപരമായ ചൈതന്യവൽക്കരണവുമാണ് എന്നോർക്കുമല്ലോ.

ഇനി ശുദ്ധമായ ശരീരത്തിന്റെ ശുദ്ധിയും ഓജസ്സും നിലനിർത്തേണ്ട ക്രമമാണ് വിവരിക്കുന്നത്.

VI. പ്രതിദിന ഭക്ഷണക്രമം

1. രോഗമുള്ളവരാണ് സയൻസ് ഓഫ് ലിവിങ് ചര്യക്ക് വിധേയമാകു ന്നതെങ്കിൽ പൂർണമായും സസ്യാഹാരം ശീലിക്കേണ്ടതാണ്. മത്സ്യം, മുട്ട, മാംസ്യം ഇവ മൂന്നും ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.

2. മിതമായ അളവിൽ മാത്രമേ ഭക്ഷണം കഴിക്കാവൂ. ഇത് ശരീര കോശങ്ങൾക്കും ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും വിശ്രമം നൽകുന്നു. നാടൻ രീതികളും വിഭവങ്ങളും സ്വീകരിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

3. ഒരു നേരമെങ്കിലും പഴങ്ങൾ കഴിക്കുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. വിലകൂടിയതല്ലെങ്കിൽപോലും സാധാരണ പഴങ്ങൾ പോഷകാംശങ്ങൾ നിറഞ്ഞവയാണ്.

4. ക്ഷീണം തോന്നുമ്പോൾ ചെറുനാരങ്ങാ വെള്ളം കുടിക്കുന്നതായിരിക്കും അഭികാമ്യം. അതിലുള്ള സിട്രിക് ആസിഡ് ഊർജ്ജദായകമാണ്.

5. ആരോഗ്യദായകമെന്ന് പരസ്യം ചെയ്യുന്ന പ്രത്യേകതരം ഭക്ഷ്യപാനീയങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. പകരം പ്രകൃതിദത്തമായ വിഭവങ്ങൾ ആവശ്യത്തിന് സംസ്കരിച്ച് കഴിച്ച്,

ആ കുറവ് നികത്തുകയാണ് ഉത്തമം.

6. പാചകം ചെയ്യാതെ കഴിക്കാവുന്ന പച്ചക്കറികൾ കുറെയെങ്കിലും ഭക്ഷണത്തിലുൾപ്പെടുത്തുന്നത് ഉചിതമാണ്.

VII. ഇടക്കാല ഭക്ഷണക്രമം

1. ആഴ്ചയിൽ രണ്ടുനേരത്തെ ഭക്ഷണം ചമ്പാ പച്ചരി കഞ്ഞിയും (നാട്ടോണക്കലരി) ചെറുപയറ് വേവിച്ചതും നാളികേരവും ചേർത്ത് കഴിക്കണം.

2. ആഴ്ചയിൽ രണ്ടു ദിവസത്തെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഒരു വിഭവമെങ്കിലും ഇലക്കറിയാകണം.

3. ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസത്തെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ഒരു വിഭവം ഇരുമ്പ് ചീനച്ചട്ടിയിലുണ്ടാക്കിയാൽ വിളർച്ച പൂർണമായും ഒഴിവാക്കുവാൻ സാധിക്കും.

4. രണ്ടാഴ്ചയിൽ ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണം പൂർണായും ഒഴിവാക്കുകയോ, പഴങ്ങൾ മാത്രം കഴിക്കുകയോ ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

5. മേൽപറഞ്ഞ ദിവസത്തിലെ രണ്ടാമത്തെ ഭക്ഷണം പതിവിൽനിന്ന് ഭിന്നമായ വിഭവമായിരിക്കണം.

6. ആധുനിക ഔഷധങ്ങളിൽ ഭൂരിഭാഗവും പൂർണമായും രാസവസ്തുക്കളാ ണെന്നോർക്കണം. അവ ഒരു ഗുണഫലം നൽകുമ്പോൾ കൂടെ ഒരു ദോഷഫലവും നൽകുന്നുണ്ടാകും. ഔഷധം ഭക്ഷണത്തിനുപകര മാണെന്ന് ഒരിക്കലും ധരിക്കരുത്. ഒഴിച്ചുകൂടാൻ വയ്യാത്ത അവസ്ഥയിലെ രാസഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാവൂ.

7. ടോണിക്കുകൾക്ക് പകരം ശുദ്ധമായ നാടൻ പ്രകൃതി വിഭവങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ശീലിക്കുക.

8. ഭക്ഷണത്തിന് പ്രത്യേക രാസവസ്തുക്കളിലൂടെ അത്യാകർഷണം (നിറം, രുചി, ഗന്ധം) വരുത്തുമ്പോൾ ഈ രാസവസ്തുക്കൾ ശരീരത്തെ പ്രതികൂലമായും ബാധിക്കുമെന്നോർക്കണം – കഴിവതും അവ ഒഴിവാക്കുക.

VIII. മാനസികാവസ്ഥ

1. ശരീരത്തിന്റെ അവസ്ഥയെ സമഗ്രമായി സ്വാധീനിക്കുന്നതിന് ഭക്ഷണത്തിന് തുല്യമായ പ്രാധാന്യം മനസ്സിനുമുണ്ടെന്ന് പ്രത്യേകം

ഓർമ്മിക്കണം. ശരീര-മനസ്സുകളുടെ ആരോഗ്യമാണ് വ്യക്തിയുടെ സമഗ്രമായ ആരോഗ്യം.

2. മനസ്സ്-വികാരം-വിചാരം-പ്രവൃത്തി ഇവ സാത്വികമാകുവാനും നന്മനിറഞ്ഞതാക്കുവാനും സാധിക്കണം. ഇവയിലുണ്ടാകുന്ന ദുർവിചാര-വികാരങ്ങൾ മനുഷ്യമസ്തിഷ്കത്തെ ഭയാനകമാംവിധം സ്വാധീനിക്കുന്നുവെന്ന് ആധുനികശാസ്ത്രം വിവരിക്കുന്നു.

3. രോഗമുണ്ടെന്ന ചിന്തയും രോഗമുണ്ടാകുമെന്ന ഭയവും ശരീരത്തേയും മനസ്സിനേയും കടന്നാക്രമിച്ച് ആരോഗ്യത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ, താൻ ആരോഗ്യവാനാണെന്ന ചിന്ത അഥവാ രോഗം ഉടനെ മാറുമെന്ന ചിന്ത നിരന്തരം മനസ്സിൽ നിറയണം.

4. എന്റെ ശരീരവും മനസ്സും എന്റെ നിയന്ത്രണത്തിലാണെന്നും അതെപ്പോഴും ചൈതന്യവത്താണെന്നും മനസ്സിനെ അറിയിക്കണം. (ഏത് പ്രശ്നത്തേയും അഭിമുഖീകരിക്കുവാനുള്ള ചങ്കൂറ്റം വേണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മനസ്സുണ്ടാകണം)

5. ജീവിതത്തോട് തത്വശാസ്ത്രപരമായ ഒരു സമീപനംകൂടി ഉണ്ടാകുന്നത്, അത്യാഗ്രഹം, അമിതാവേശം, ഭയം, ദ്വേഷ്യം എന്നിവ കുറച്ചുകൊണ്ടുവരുവാൻ ഏറെ സഹായകമായിരിക്കും.

6. ദുഷിച്ച വികാരവിചാരങ്ങൾ, മനസ്സിൽ നിറച്ചുവയ്ക്കാതിരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനുത്തമമാണ്. വാശി, പക, ദുരഭിമാനം, അഹംഭാവം ഇവയാണ് പലപ്പോഴും മനസ്സിലിരുന്നു ചീഞ്ഞ് ദുർഗന്ധം വമിക്കുന്നത്. അത് കളഞ്ഞ് മനസ്സിനെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതാണുത്തമം.

7. മാനസികമായി വിഷമം, തളർച്ച എന്നിവ തോന്നുമ്പോൾ മനസ്സിന് ആരോഗ്യം പകരുന്ന സംഗീതം, മന്ത്രങ്ങൾ ഇവ ആലപിക്കുകയോ കേൾക്കുകയോ ചെയ്യാം. ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രിയ സുഹൃത്തുക്കളുമായി ചർച്ച ചെയ്യുന്നത് മാനസിക സംഘർഷം കുറക്കും.

8. ശാരീരിക ക്ഷീണം കൂടുതലാണെങ്കിൽ ലഭ്യമായ സ്ഥലത്ത് 5-10 മിനിറ്റിരുന്ന് സാവധാനത്തിൽ ദീർഘശ്വസം വിടുക. മനസ്സിനോട് ചൈതന്യവത്താകുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.

9. ഹിതാഹാരവും മിതായാസവുമാണ് രണ്ട് അശ്വിനി ദേവന്മാർ

എന്ന് എപ്പോഴും ഓർമ്മിക്കുക. ഇവയോട് അൽപം ആത്മീയ ചൈതന്യം ചേരുന്നത് ഗുണകരമാകും.

10. നല്ലചിന്ത, മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുന്നത്, നല്ലകർമ്മം, നല്ല പെരുമാറ്റം, നല്ലവാക്ക്, ഇപ്രകാരമുള്ളതെല്ലാം ശരീരാവയവങ്ങളിൽ മനസ്സിന്റെ പ്രതിഫലനമാണ്. ഈ പ്രതിഫലനം ശരീരത്തിൽ കാര്യമായ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നുണ്ട്.

IX. ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിന് അഭികാമ്യമായ മറ്റ് ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. ചുമ, പനി, നീർവീഴ്ച, ശരീരവേദന, തലവേദന എന്നീ രോഗങ്ങൾക്ക് രാസ ഔഷധങ്ങൾ കഴിവതും ഒഴിവാക്കിയാൽ ഇത്തരം രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ഇമ്മ്യൂണിറ്റി-പ്രതിരോധശക്തി ശരീരത്തിനുണ്ടാകും.

2. കുറച്ചു സമയം മഴയത്ത് നടക്കുന്നതും, തോട്ടത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതും, കിണറ്റിലെ ജലം ശുദ്ധമായതാണെങ്കിൽ തിളപ്പിക്കാതെ കുടിക്കുന്നതും ശരീരപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

3. ഭക്ഷണത്തിൽ പരമാവധി വിവിധ തരത്തിലുള്ള നാടൻ ഇല/കായ് കറികൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക, ആവശ്യത്തിന് കായം, മഞ്ഞൾ, കുരുമുളക് എന്നീ ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. മൈക്രോ ന്യൂട്രിയന്റ്സ് അടങ്ങുന്ന കല്ലുപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക, നല്ല ഗുണനിലവാരമുള്ള ശുദ്ധീകരിക്കാത്ത (refine ചെയ്യാത്ത) ഭക്ഷ്യ എണ്ണകൾ ഉപയോഗിക്കുക, എന്നിവയെല്ലാം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

4. എല്ലാദിവസവും വ്യായാമം ചെയ്യാൻ സമയമില്ലാത്തവർ ഇടക്കെങ്കിലും കിണറ്റിൽ നിന്ന് വെള്ളംകോരുക, തുണി അലക്കുക, ചെടികൾക്ക് വെള്ളമൊഴിക്കുക, വീടും പരിസരവും സ്വയം വൃത്തിയാക്കുക എന്നീ ജോലികൾ ചെയ്ത് ചെറുവ്യായാമം നടത്താവുന്നതാണ്.

5. യോഗസനങ്ങൾ ശരീരത്തിന് ഉത്തമമായതും ഹിതകരവുമായ വ്യായാമമാണ്. സാവധാനത്തിലാണെങ്കിലും ഒരു ഡസൻ യോഗാസനമെങ്കിലും അറിഞ്ഞനുഷ്ഠിക്കുന്നത് അഭികാമ്യമാണ്.

6. ഒറ്റമൂലികളും, പാർശ്വഫലങ്ങളില്ലാത്തതുമായ ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സാ സമ്പ്രദായത്തെ ശരീരത്തിന് പരിചയപ്പെടുത്തുക. ശാശ്വതമായ നന്മയുളവാക്കുന്നതും

ആരോഗ്യദായകവുമായ ഒട്ടനവധിചര്യകൾ ഭാരതത്തിലുണ്ട്. അവയിൽ ശാസ്ത്രീയമായതും സമകാലീന പ്രസക്തിയുള്ളതും അന്ധവിശ്വാസമില്ലാത്തവയേയും സ്വീകരിക്കുക.

X. മാനസികാരോഗ്യത്തിന് അഭികാമ്യമായ ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾകൂടി

1. സ്വന്തം ശരീരത്തെയും അനാരോഗ്യത്തേയും ക്ഷീണത്തേയും കുറിച്ച് നിരന്തരം ചിന്തിക്കാതെ സംതൃപ്ത മനസ്സോടെ കർമ്മനിരതനാകാൻ സാധിക്കുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനത്തിൽ ഒഴിവുസമയത്ത് മുഴുകുക.

2. ഭഗവദ്ഗീത പോലെ മനസ്സിനെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥങ്ങളിലെ സന്ദേശങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ പകർത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നതും, സുഭാഷിതങ്ങൾ പഠിച്ച് പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതും ഉത്തമമാണ്.

3. വിശ്രമവേളകളിൽ തനിക്കിഷ്ടപ്പെട്ട എന്തെങ്കിലും വിനോദം/ പഠനം ഇവ ശരീരത്തെ നിരന്തരം ഉത്സാഹഭരിതമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കും.

4. മറ്റുള്ളവരുടെ ദോഷങ്ങൾ കാണുകയും കേൾക്കുകയും പറയുകയും ചെയ്യാതിരിക്കുക. നല്ലതു കാണുകയും കേൾക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അഭിനന്ദിച്ചു പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. ഇത് സ്വന്തം ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും കൂടുതൽ ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

5. ഭാവിയെക്കുറിച്ചും, വരാൻ സാധ്യതയുള്ള പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും മുൻവിധിയോടെയുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ ഇടപെടാതിരിക്കുക. വ്യക്തമായി തോന്നിയ കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തമായി പറഞ്ഞറിയിക്കുകയും, അപ്രകാരം ചെയ്യുന്ന വ്യക്തിയെന്ന ധാരണയും ഉണ്ടാക്കുക.

6. ദുഃഖം, ഭീതി, നിരാശ, പരിഹാസം തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങൾ നിരന്തരമുണ്ടാക്കുന്ന പത്രവാർത്തകൾ അതിരാവിലെ, വായിക്കാതിരിക്കുക. കുറെസമയം കഴിഞ്ഞ് പത്രവായന നടത്താവുന്നതാണ്.

7. കുടുംബബന്ധത്തിന് ദൃഢത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ആത്മീയകാര്യങ്ങൾ പിതൃകർമ്മങ്ങൾ ഇവയുടെയെല്ലാം സാമൂഹിക അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കി അവയിലും പങ്കെടുക്കുകയും സ്വയം അനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇപ്രകാരം ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഒരു അടിസ്ഥാന ശിലയായ മനസ്സിനെ ചൈതന്യവത്താക്കുവാൻ ഭാരതത്തിൽ അനവധി ചര്യകളുണ്ട്. അവയിലെ നന്മകൾ കണ്ടറിഞ്ഞ് സ്വീകരിക്കുക.



സയൻസ് ഓഫ് ലിവിങ്
(ഭാരതീയ ജീവനശാസ്ത്രം)

പശ്യേമ ശരദ ശതം ! ജീവേമ ശരദ ശതം!

നൂറ് ശരത് ഋതുക്കൾ കാണുവാനിടവരട്ടെ നൂറ് ശരത് ഋതുക്കൾ ജീവിക്കാനിടവരട്ടെ എന്നു വേദമന്ത്രങ്ങളിലൂടെ പ്രാർത്ഥിച്ച ഭാരതീയ ഋഷിവര്യന്മാർക്ക് സമഗ്രമായ ശാരീരിക-മാനസിക-ബുദ്ധിപരമായ-സാമൂഹിക-ദേശീയ ആരോഗ്യ വീക്ഷണമുണ്ടായിരുന്നു. അതവർ ആചാര-വിചാര-വിശ്വാസങ്ങളിലൂടെ ഓരോ വ്യക്തിയുടേയും പ്രായോഗിക ജീവിതത്തിൽ നടപ്പിലാക്കിയുമിരുന്നു. ഇന്നും അതിനു പ്രസക്തിയുണ്ട്. കാരണം ആധുനിക ശാസ്ത്രം ഇന്നെത്തി നിൽക്കുന്ന പന്ഥാവതാണ്!

അതാണ് സയൻസ് ഓഫ് ലിവിങ്